

関節リウマチにおける目標達成に向けた治療をサポート

# T2T実践ガイド

## TREAT TO TARGET

監修: Talk Over RA コミッティ\*



# はじめに

関節リウマチと診断された患者さんの多くは、「これまで通りの生活が送れなくなるのだろうか」と将来に不安を抱いてしまうことがあります。しかし、今は治療法の進歩によって、早くから適切な治療を行うことで、寛解を達成・維持出来れば、将来の関節の損傷を長期にわたって防ぐことが期待できるため、病気になる前と変わらない生活を送ることも可能になってきました。

関節リウマチの治療では、「**目標達成に向けた治療** (T2T: Treat to Target)」という考え方にに基づき、寛解という具体的な目標に向かって治療を進めます。T2Tを行う上で大切なことは、患者さん自身が関節リウマチの知識を身に付け、医師と治療目標を共有し、積極的に治療に参加することです。T2Tを実践している患者さんでは、治療効果や治療への満足度が高いという報告もあります。

この冊子では、T2Tを実践するために患者さんが知っておくべきことや、医師とのコミュニケーションのポイントなどを解説しています。

Smolen JS, et al: Ann Rheum Dis, 69, 4: 631-637(2010).  
伊藤聡, 他: リウマチ科. 54: 349-357(2015).

# もくじ

はじめに	1
------	---

## 関節リウマチについて

どんな症状がみられるの?	3
どうして関節の腫れや痛みが起こるの?	4
腫れや痛みはどうやって診察するの?	5
血液検査では何がわかるの?	6

## 治療目標とその目指し方

関節リウマチ治療の目標は?	7
寛解を測るものさしは?	9
寛解状態をみてみよう	11
寛解を目標とした治療とは?	13

## もっと話そう

何を話せばいいの?	15
知っておこう!VASの付け方	17
おわりに	18

# 関節リウマチについて

## どんな症状がみられるの？

関節リウマチになると、炎症によって指やひざ、ひじなど全身のさまざまな関節に腫れや痛みがあらわれます。これら関節の異常は、多くの場合、手足の指や手首などの小さい関節にあらわれますが、足首、ひざ、ひじ、肩など大きな関節にもあらわれます。多くは左右対称に起こりますが、片側だけのこともあります。

また、典型的な症状の1つとして「こわばり」があります。「こわばり」は、朝起きたときにあらわれやすく、「朝のこわばり」とも言われます。

この他にも、全身のだるさや微熱、食欲低下など関節以外の症状もみられます。

### 関節症状



関節の腫れ、痛み



朝のこわばり

朝の身支度や食事の準備などに時間がかかる



日常の動作がしづらい

手が握りにくい、  
タオルをうまく絞れない



### 関節以外の症状

全身のだるさ



微熱



食欲低下



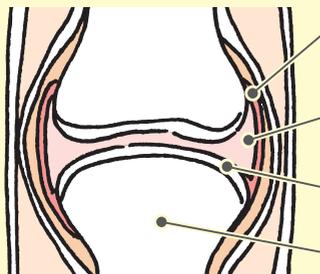
## どうして関節の腫れや痛みが起こるの？

関節の内側は滑膜かつまくという薄い膜でおおわれています。関節リウマチでは滑膜に炎症が起こり、関節の腫れや痛みが生じます。滑膜からは、関節の動きをなめらかにする潤滑油の働きをする関節液が分泌されますが、関節リウマチではこの滑膜に炎症が起きることによって関節液の分泌が多くなり、関節の中にたまります。その結果、腫れや痛みが起きるとともに、触ると熱や弾力を感じることもあります。

治療せずに放っておくと、炎症によって増殖した滑膜が関節を破壊し、変形が生じるようになります。

### 関節リウマチの関節

#### 初期の状態



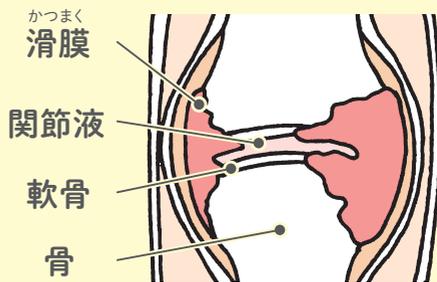
滑膜が  
増殖してくる



腫れ、痛み



#### 進行した状態



(イメージ図)

増殖した滑膜が  
関節を壊す



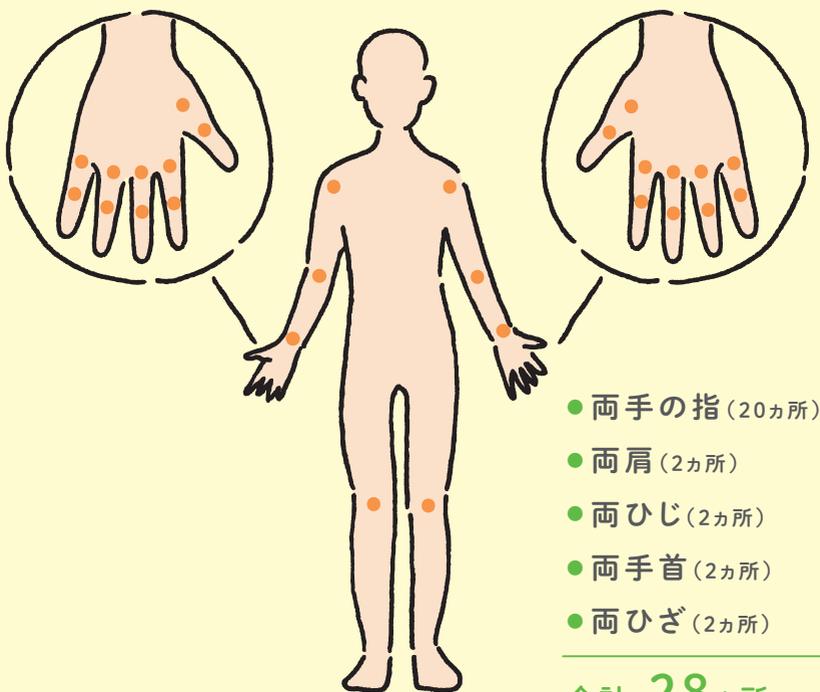
腫れ、痛みが強くなる  
関節が曲がって固まり、  
動かしにくい  
状態になる(変形)

## 腫れや痛みはどうやって診察するの？

医師は患者さんとの会話(問診)、目(視診)、手(触診)を通して症状を確認しますが、**関節は医師が直接触って、腫れている関節(腫脹関節)、しゅちやうかんせつ押さえたときに痛みのある関節(圧痛関節)あつうかんせつを確認します。**

「腫脹関節」、「圧痛関節」の数は、疾患活動性(病気の勢い)しっかんかつどうせいを評価する指標(ものさし)の構成要素です。診察では、全身の関節を触診しますが、疾患活動性の指標であるSDAIなどでは、エスダイ肩、ひじ、手首、手、ひざの28カ所の関節について「腫脹関節」、「圧痛関節」の数をそれぞれ確認し、記録します。

### SDAIなどの評価対象となる28関節



## 血液検査では何がわかるの？

関節リウマチの治療では、定期的に血液検査を行います。血液検査は、**関節リウマチと診断**したり、**症状の強さや治療効果**を調べたり、**薬の副作用**を確認する目的で行われます。

**炎症の強さ**を調べるための血液検査項目として**CRP**や**ESR**があります。

主な検査項目	基準値(単位)
<small>シー アール ビー</small> <b>CRP</b> (C反応性タンパク) 炎症の程度に比例して値が上昇します。 感染などが起こったときにも高くなります。	<b>0.3以下</b> (mg/dL)
<small>イー エス アール</small> <b>ESR</b> [ <small>せつ けつ きゅう ちゅう こん こん ぞく どの せき ちん けつ ちん</small> 赤血球沈降速度(赤沈、血沈)] 関節リウマチの症状が強いときは値が上昇します。 貧血などでも高くなります。	男性 <b>2～10</b> 女性 <b>3～15</b> (mm/時間)

触診や血液検査のほか、関節の状態や炎症の程度について、X線や関節超音波(エコー)、MRIなどの画像検査で確認することがあります。

# 治療目標とその目指し方

## 関節リウマチ治療の目標は？

関節リウマチでは**寛解の達成と維持**を目標にして治療を行います。

「寛解」は、炎症を抑える治療によって、関節リウマチの疾患活動性（病気の勢い）が落ち着いて症状が治まっている状態です。

寛解状態を維持すると、腫れや痛みのような症状がなくなるだけでなく、**将来の関節の損傷を防ぎ、これまで通りの日常生活を送ること**につながります。

家族や友人と  
旅行に行ったり…



趣味や習い事を  
楽しんだり…

関節リウマチでは、完全に治る治療法は確立されていないため、症状が落ち着いている場合でも、治癒と判断されることはありません。再燃（再び症状があらわれること）する可能性もあります。治療を続けることで、寛解に達することはでき、それを維持していくことも可能になります。

病歴が長い患者さんでは、寛解を目指すことが難しい場合がありますが、そのときは疾患活動性が低い状態である「ていしっかんかつどうせい低疾患活動性」が当面の目標となります。

この治療目標を医師と患者さんが共有し、一緒に治療することが何よりも大切です。



## 寛解を測るものさしは？

寛解は、病気の勢いを表す「疾患活動性」という「数値」で示すことができます。その疾患活動性を測るための「ものさし(指標)」として、「SDAI」あるいはそこからCRPを除いた「<sup>シーダイ</sup>CDAI」などの関節の診察を含む総合的な疾患活動性のチェック法があります。

いずれも病気の勢いが弱く、症状が落ち着いているほど数値は小さくなります。それぞれ計算式が異なるため、基準となる数値が異なりますが、この「ものさし」を用いて疾患活動性をチェックし、目標となる数値に向けて治療を行います。

治療を始める前と後の数値を比べることで、治療がうまくいっているかどうかを評価できるので、治療内容を決めるのに役立ちます。

### 疾患活動性を測るための検査項目

#### 関節の診察

##### 圧痛関節数

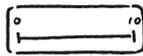
(押さえたときに痛みのある関節の数)

##### 腫脹関節数

(腫れている関節の数)



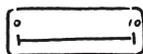
#### 患者さんによる 全般評価



#### 血液検査



#### 医師による 全般評価



## 各指標の数値と疾患活動性

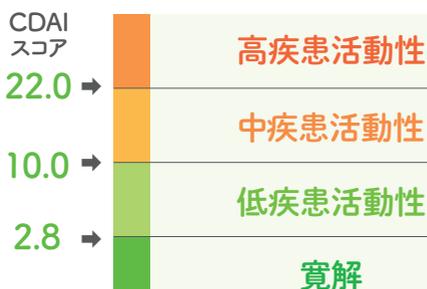
### SDAI



#### SDAIの算出方法

- 血液検査(CRP)
- + 圧痛関節数
- + 腫脹関節数
- + 患者さんによる全般評価
- + 医師による全般評価

### CDAI



#### CDAIの算出方法

- 圧痛関節数
- + 腫脹関節数
- + 患者さんによる全般評価
- + 医師による全般評価

### ブーリアン Boolean 寛解

Boolean 2.0では、圧痛関節数、腫脹関節数、血液検査のCRP(mg/dL)がいずれも1以下、さらに、患者さんによる全般評価が2cm以下である状態を寛解とします。

どの指標を使うか  
医師に確認して  
おきましょう



## 寛解状態をみてみよう

関節リウマチ治療によって目指す目標のスコアが明確になったところで、その目標である寛解がどういう状態なのかを具体的にイメージしてみましょう。

寛解を理解し、自身の疾患活動性が今どの段階なのかを知っておくことは大切です。

### 寛解と中疾患活動性の例（SDAIによる評価）

関節の腫れや痛みもなく、  
体調が良いことを実感!



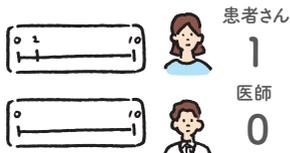
#### 関節の状態

圧痛関節数 0

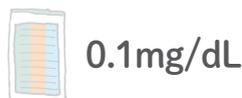
腫脹関節数 0



#### 全般評価（VAS）



#### 血液検査（CRP）



SDAI  
スコア

1.1 **寛解**

## SDAIの算出方法

血液検査(CRP) + 圧痛関節数 + 腫脹関節数 +  
患者さんによる全般評価 + 医師による全般評価

前よりはだいぶ良くなったけど、  
まだ関節の腫れや痛みが  
残っているし、まだ寛解には  
なっていないのね

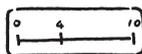


### 関節の状態

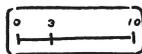
圧痛関節数 3  
腫脹関節数 2



### 全般評価 (VAS)



患者さん  
4



医師  
3

### 血液検査 (CRP)



1.0mg/dL

SDAI  
スコア

13.0 中疾患活動性

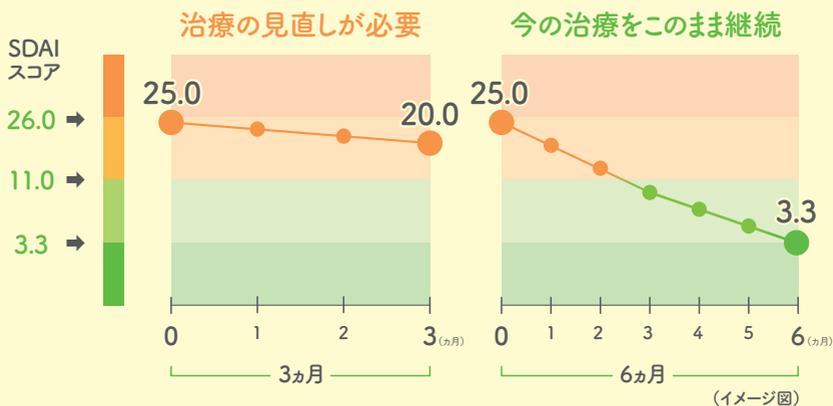
## 寛解を目標とした治療とは？

寛解を目標とした治療では、**治療を始めてから1～3か月ごとに効果を判断**し、副作用がないかについても確認します。十分な効果が得られない場合には、薬の増量や種類の変更を行います。

**抗リウマチ薬**は、腫れや痛みなどの症状に加え、関節破壊の進行を抑えることが期待できる薬であり、作用機序や使用方法などが異なるさまざまな種類があります。

関節リウマチの治療は、患者さんと医師の話し合いによって決めていきます。**設定した目標を目指すための治療方法、選択できる薬の種類**について、医師に確認し、自身の状態や生活スタイルにあった薬を選びましょう。

### 適切な治療の見直しが大切です



治療を始めても3ヵ月以内に改善がみられない、あるいは6ヵ月以内に治療目標が達成されない場合は、薬物治療を見直すことも考えます。

## 治療薬の種類とはたらき

### 疾患修飾性抗リウマチ薬



飲み薬



皮下注射  
(医療機関)



自己注射  
(自宅など)

### 生物学的(バイオ)製剤



点滴  
(医療機関)



皮下注射  
(医療機関)



自己注射  
(自宅など)

### JAK(ジャック)阻害剤



飲み薬

### 抗リウマチ薬

関節の炎症を抑え、腫れや痛みなどの症状を軽減し、関節破壊の進行を抑える

### 非ステロイド性抗炎症薬 (NSAIDs)

関節の腫れや痛みをやわらげる

### ステロイド薬

関節の炎症を抑え、腫れや痛みをやわらげる  
(少量で短期的に使用する)

# もっと話そう

関節リウマチ治療の目標や内容は、患者さんと医師との話し合いによって決めていきます。より良い治療を行うためには、医師は限られた診察時間の中でも、**患者さんとのコミュニケーションを通して、治療に必要な情報を得たい**と考えています。

より良い治療を行うため、ぜひ、主治医ともっと話してみましょう。

## 何を話せばいいの？

通常の診察や検査値からはわからない、**患者さんが感じている症状や日常生活での困りごと**、患者さんの**希望や叶えたいこと**は、治療内容を考える上で大切な情報です。また、「**いつもと違うこと**」は薬の副作用の可能性もあるので、必ず伝えるようにしましょう。

### コミュニケーションのコツ

01

あらかじめ伝えたいことや  
聞きたいことをメモしておきましょう

02

医師に聞きにくいことは  
看護師さんに聞いてみましょう

03

症状を伝えるときは  
こんなことを意識しましょう

いつから？  
どれぐらいの時間？

どの部分が？  
どんな風に？

どこで？  
何をしているとき？

## こんなことを伝えてみよう

### 症状や生活での困りごと

- 午前中は指がギシギシして、スマホがうまく操作できない
- 体がだるくて仕事に行くのがつらい
- 朝、体があちこち痛くて、着替えに時間がかかってしまう
- 階段を上り下りするとき、ひざがズキズキ痛む



### 自分の希望や目標

- 友人と温泉旅行へ行きたい
- 趣味だったピアノをもう一度始めたい
- 仕事を続けたい
- 孫の世話をしたい



### いつもと違うこと

- 3日前から咳が出る
- お腹周りに赤いぶつぶつができて、チクチクする
- ちょっと動いただけで息切れがする
- お腹の痛みが続いている



### 治療でわからないこと

- 治療費はどれくらいかかりますか？
- 薬を飲み忘れたときはどうすればいいですか？
- 副作用が心配で治療に踏み切れません
- このサプリメントを飲んでいるのですが…

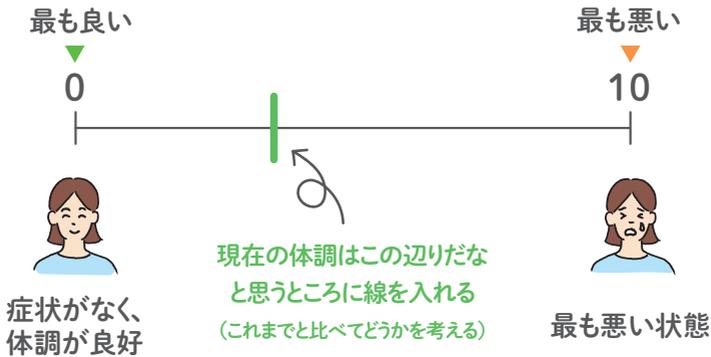


知って  
おこう!

# VASの付け方



症状や体調など全身状態を表す全般評価では、VAS<sup>バス</sup>という10cm (100mm) のスケールを用品。体調が最も良い状態を0、最も悪い状態を10として、現在の状態がどれくらいの位置かを示します。



## 記入例

関節リウマチの症状がなく、体調が良いときのVASの付け方は真ん中ではなく、左端寄りに線を入れるようにしましょう。



# おわりに

関節リウマチでは、T2Tの考え方のもと、「寛解」の達成を治療目標とし、その状態を「維持」できるように治療を進めます。この目標を医師と患者さんが共有し、一緒に治療することが大切です。

医師はもちろん、患者さんを取り巻くすべての医療者も同じ目標に向かって治療に取り組みます。将来なりたい姿をイメージしながら、目指す目標に向けて医師や医療者と情報を共有し、より良いコミュニケーションをとりながら、前向きに治療に取り組んでください。

## 監修: Talk Over RA コミッティ

池田 啓 先生	獨協医科大学 リウマチ・膠原病内科
伊藤 聡 先生	新潟県立新発田病院リウマチセンター（新潟県立リウマチセンター）
金子 祐子 先生	慶應義塾大学医学部 リウマチ・膠原病内科
川人 豊 先生	京都府立医科大学 膠原病・リウマチ・アレルギー科
小嶋 俊久 先生	名古屋医療センター 整形外科
竹内 勤 先生	埼玉医科大学/慶應義塾大学
田中 良哉 先生	産業医科大学医学部 分子標的治療内科学特別講座
門永 登志栄 様	公益社団法人 日本リウマチ友の会

（五十音順）

## ウェブサイト

かんかい  
寛解かんかいって知っていますか？ あなたの目指す場所

関節リウマチの目標達成に向けた治療と  
医師とのコミュニケーションに関する情報は、  
下記サイトでご覧いただけます。

<https://www.motto-hanaso-riumachi.jp/>



## 医療機関名

アッヴィ合同会社

東京都港区芝浦3-1-21

2025年7月作成

JP-RNQR-220504-5.0

関節リウマチの治療を受けている患者さんへ

abbvie